



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

ムシムシした厚さが続いて早くもだるさを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今月は「夏バテ」についてです。暑さ、だるさに負けない体づくりは食生活習慣から！夏バテになる前に見直してみませんか？

夏バテとは・・・

高温の外気や大量の発汗、胃腸の消化能力の低下が原因で食欲が落ちたり睡眠不足が続くことで起こる「慢性疲労」が引き起こす夏特有の症状です。

こんな生活していませんか？

冷たい飲み物ばかり飲んでいる
汗をかきたくないから水分を摂らない
火を使わない料理が多い
冷房の効いた場所にいることが多い
暑いので入浴はシャワーですます



まずはこれから実践！

- ①水分はこまめに摂ろう！
- ②体を冷やしすぎない！
- ③ビタミン・ミネラルを摂ろう！

夏バテにはビタミンB群が効果的！



豚肉

代表的なビタミンB1の多い食材。疲労回復に効果があります。ヒレ肉に多く含まれています。



大豆

ビタミンB群とエネルギーを生み出す働きのあるマグネシウムが豊富。豆腐や枝豆、納豆も同じ仲間です。



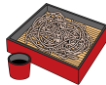
玄米

ビタミンB1の他に食物繊維やビタミンEも含まれています。消化されにくいのでよく噛んで食べましょう。



うなぎ

特有のぬめり(ムコプロテイン)が胃腸の粘膜を保護し、食欲不振を解消します。



そば

ビタミンB1の他にアミノ酸も豊富。食物繊維もあり血管を上部に保つ働きもあります。



きのこ類

ビタミンB1もさることながら不足しがちな食物繊維も摂ることができる優れたもの！

組み合わせせて食べて、もっと元気に！

吸収率アップ

にんにく
にら
ねぎ



香りに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収を促進します。

疲労物質を分解

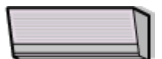
パプリカ
柑橘類
お酢



ビタミンCやクエン酸は胃液の分泌を盛んにして消化吸収を高めます。

ちょこっとコラム

最近では電力不足の影響もあり節電が求められています。一般的に外気温と5℃以上差があると体温調整がしづらくなると言われています。部屋の温度を1℃変えるだけでCO₂の排出量は変わるようです。冷やし過ぎないことで体にも地球にも優しい生活を心がけたいですね。



適温